

男性のための

無料

健康講座

みんなで楽しく運動することで、介護予防、認知症予防になります。激しい運動ではないので、どなたでも参加できます♪（体操・脳トレ・ラダー・ボッチャゲームなど）

毎月第1火曜日 13時～14時

磯子地域ケアプラザ 多目的ホール

令和7年度

ボッチャゲームを
体験します！

10月7日(火)	13時～14時
11月4日(火)	13時～14時
12月2日(火)	10時～11時

ラジオ体操講座
に参加

↑※時間変更しています

※継続して活動に参加出来る方で、グループに登録
していただける男性（65歳以上）が対象となります

【申込み・問合せ】

横浜市磯子地域ケアプラザ

はやかた
早形

稲田

☎ 045-758-0180

